

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 2

Утверждена решением педагогического совета
МБОУ гимназии № 2 г. Георгиевска
протокол № 1 от 28.08.2020 г.
приказ от 28.08.2020 г. № 280
Директор МБОУ гимназии № 2 г. Георгиевска
_____ Е.А. Гатальская

**Рабочая программа кружка
дополнительного образования
«Волейбол»
физкультурно-спортивной
направленности**

возраст обучающихся: 7 – 10 классы
срок реализации программы: 1 год
программа разработана
учителем физкультуры МБОУ гимназии № 2 г. Георгиевска Тарановой С.В.

г. Георгиевск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов, авторы: В.И. Лях., А.А. Зданевич. М. Просвещение 2014 год. Программа носит физкультурно-спортивную направленность, углублённый уровень, рассчитана на 2 учебных часа в неделю.

Актуальность программы в образовательном процессе

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в гимназии. В процессе изучения программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка сочетается с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, чувство коллективизма, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель и задачи

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проверки

Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, соревнованиях, тестирования и др.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать
- краткую историю развития волейбола, успехи российских спортсменов в соревнованиях; значение самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями; отдельные разделы правил соревнований, судейства, технику безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Уметь: выполнять отдельные элементы техники игры в волейбол, играть в команде, участвовать в соревнованиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:	
		теория	практика
1	Общие основы волейбола История развития волейбола	1ч	
2	Правила игры и методика судейства Техника безопасности	1 ч	
3	Техническая подготовка волейболистов	4 ч	
4	Физическая подготовка	2 ч	
5	Методика тренировки волейболистов	2 ч	
Изучение техники игры в волейбол 26 часов			
Техника нападения:			
6	Стойки		1 ч
7	Перемещения		1 ч
8	Подачи		9 ч
9	Передачи		6ч
10	Нападающие удары		2ч
Техника защиты:			
11	Перемещения		2ч
12	Прием мяча		2ч
13	Блокирование		3ч
Изучение тактики игры в волейбол 36 часов			
Тактика нападения:			
14	Техника безопасности	1ч	
15	Индивидуальные действия		5 ч
16	Групповые действия		3 ч
17	Командные действия		3 ч
Тактику защиты:			
18	Индивидуальные действия		7 ч
19	Групповые действия		7 ч
20	Командные действия Игра по правилам с заданием		10ч
	Итого:	72 ч.	

Список литературы

Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974, Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М., 2004, Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. Мир, 2005, Куколевский Г.М., Советы врача спортсмену. СПб., 2003., Уваров В. Смелые и ловкие. Минск. 2002г., Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.